

Помните, самообследование не заменяет визит к специалисту, но помогает выявить патологические изменения на ранних этапах их развития.

## Основные факторы риска рака молочной железы (РМЖ):

- отягощённая наследственность - РМЖ у близких родственниц по материнской линии;
- различные доброкачественные заболевания молочной железы, в том числе мастопатия;
- отсутствие родов, поздние первые роды;
- отсутствие грудного вскармливания или раннее отлучение ребенка от груди;
- возраст (частота выявления РМЖ увеличивается у женщин старше 40-45 лет);
- раннее половое созревание, появление менструаций в возрасте моложе 12 лет;
- поздний климакс, наступление менопаузы после 52 лет;
- воспалительные и инфекционные заболевания яичников и матки;
- гормональные нарушения, аборт;
- курение, употребление наркотиков, систематический прием алкогольных напитков (риск заболевания раком груди повышается на 50%);
- сильные отрицательные эмоции, стрессы, депрессия.

## Меры профилактики рака молочной железы

- устранение возможных факторов риска
- самостоятельное обследование груди (1 раз в месяц)
- регулярное посещение врача – маммолога (не реже 1 раза в год)
- продолжительное грудное вскармливание, полноценная лактация
- поддержание защитных сил организма: правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек.

**Не забывайте:  
всё, что так дорого Вам –  
в Ваших руках!**



ГБУ АО «Архангельский  
клинический онкологический  
диспансер»

Адрес: г. Архангельск,  
пр. Обводный канал д. 145, корпус 1,  
тел.: (8182) 24 79 28, 27 64 89  
[www.onko29.ru](http://www.onko29.ru)



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,  
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс:  
8 (8182) 27-63-50  
Телефон горячей линии:  
8 (8182) 21-30-36

E-mail: [formylazd@mail.ru](mailto:formylazd@mail.ru)  
Сайт: [zdorovie29.ru](http://zdorovie29.ru)



[vk.com/zdorovie\\_29](https://vk.com/zdorovie_29)  
[ok.ru/zdorovie29](https://ok.ru/zdorovie29)  
[facebook.com/29health](https://facebook.com/29health)  
[twitter.com/zdorovie29](https://twitter.com/zdorovie29)



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



# ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

## Техника самообследования



Рак молочной железы в России занимает первое место по частоте всех онкологических заболеваний у женщин. Улучшение ранней диагностики – единственный путь успешного излечения и снижения смертности от рака молочной железы, а самообследование – наиважнейший её этап.

Самообследование молочных желёз – самый простой и доступный метод своевременного выявления новообразований в молочной железе. Его рекомендуется выполнять 1 раз в месяц. Наиболее благоприятными днями для осмотра молочной железы являются 6 – 10 день менструального цикла, а у женщин в менопаузе – одно и то же число месяца.

## ТЕХНИКА САМООБСЛЕДОВАНИЯ

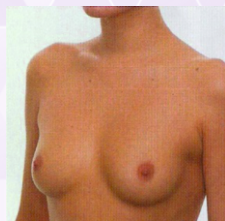
### Первый этап: осмотр белья

Необходимо тщательно осмотреть бюстгалтер: нет ли на нём следов выделений из сосков в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок. Любые выделения из соска – повод для обращения к врачу.

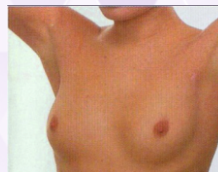


### Второй этап: общий вид желез

Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом. Свободно опустите руки. Внимательно осмотрите в зеркале каждую грудь: форму и внешний вид кожи и сосков.



Поднимите руки вверх. Снова осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.



### Третий этап: состояние кожи

Проверьте, нет ли уплотнений, ямочек или бугорков, втянутости, изъязвлений и сморщенности кожи. Эластична ли кожа, нет ли изменения цвета молочной железы, изменений, напоминающих «лимонную корку».

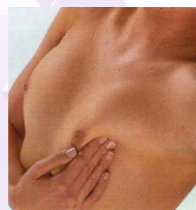
### Четвёртый этап: ощупывание в положении стоя

Пальпация проводится четырьмя или тремя сомкнутыми подушечками пальцев противоположной руки, круговыми проникающими пружинящими движениями. Последовательно исследуют ареолу, ткань железы, наружно-боковую и переднюю поверхность грудной клетки за пределами железы, подмышечные и надключичные области.



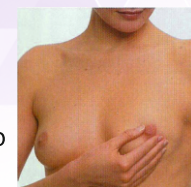
### Пятый этап: ощупывание в положении лёжа

Пальпацию проводят, лёжа на твёрдой, плоской поверхности; свободная рука вытянута вдоль туловища или заведена за голову.



### Шестой этап: обследование соска

Проверьте: нет ли изменений формы и цвета сосков, не втянуты ли, не мокнут ли, нет ли изъязвлений или трещин. Затем осторожно возьмите сосок большим и указательным пальцами и слегка надавите на него, отмечая при этом характер выделений из него или их отсутствие.



### Если вы обнаружили у себя следующие изменения:

- Увеличение или уменьшение размеров одной железы по отношению к другой;
- Подтянутость железы вверх или в сторону;
- Срезанность, втяжение, выбухание, западение контуров молочной железы и соска;
- Покраснение кожи на ограниченном участке или на всей молочной железе;
- Локальный отёк или изменение кожи на всей молочной железе в виде «лимонной корки»;
- Узлы и уплотнения в ткани, в толще кожи, изъязвление кожи и соска, корочки, свищи;
- Выделения из соска: желтоватые, зеленоватые, кровянистые

### Немедленно обратитесь к врачу-специалисту!

Пожалуйста, не ставьте себе диагноз самостоятельно и не воображайте заранее самого страшного: практика показывает, что большинство изменений – доброкачественные! Тем не менее, очень важно постоянно оставаться начеку, ведь любое заболевание легче лечить, распознав его на ранней стадии.